

به نام خدا

# روانشناسی سبک های یادگیری و راهبردهای آموزشی

مؤلفان :

راحیل باصولی

جواد بنافی

انتشارات بامن

(با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: باصولی، راحیل، ۱۳۶۹-  
عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی سبک های یادگیری و راهبردهای آموزشی / مولفان راحیل باصولی،  
جواد بنافی .

مشخصات نشر: بامن، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۰۰-۳۸-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص ۱۵۶-۱۵۵.

موضوع: روانشناسی سبک های یادگیری - راهبردهای آموزشی

شناسه افزوده: بنافی، جواد، ۱۳۷۳

رده بندی کنگره: GN۴۶۶

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۴۹۹

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۶۴۷۰۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: روانشناسی سبک های یادگیری و راهبردهای آموزشی

مولفان: راحیل باصولی - جواد بنافی

ناشر: انتشارات بامن

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زبرجد

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۰۰-۳۸-۲

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست منابع

۷	مقدمه
۸	فصل اول
۸	هدف گذاری
۲۲	فصل دوم
۲۲	برنامه ریزی
۲۲	مقدمه
۲۳	مفهوم برنامه ریزی
۲۴	برنامه ریزی تحصیلی
۲۸	فواید برنامه ریزی تحصیلی
۳۱	نکات مهم در طراحی برنامه تحصیلی مطلوب
۳۳	پشتکار و سختکوشی
۳۳	برنامه های غیر درسی
۳۳	استفاده از مؤسسات و کلاس های آموزشی
۳۴	آزمون استفاده از تست و آزمونهای معتبر
۳۴	تنظیم ساعات مطالعه
۳۵	ویژگی های یک برنامه تحصیلی خوب
۳۹	استفاده از علائق شخصی در فرایند مطالعه
۴۰	شناخت انگیزه های شخصی؛ عاملی در اثربخشی مطالعه
۴۲	انواع برنامه
۴۲	موارد مهم در تدوین و تنظیم برنامه
۴۳	تنظیم برنامه
۴۴	تنظیم برنامه بر اساس اولویتها
۴۴	گام های تنظیم برنامه
۴۸	اجرای برنامه
۵۱	ارزیابی از برنامه
۵۸	فصل سوم

۵۸	فرآیند مطالعه
۶۰	رابطه بین دو نوع حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت
۶۱	مراحل اصلی حافظه
۶۱	فراموشی و خطاهای حافظه
۶۳	روش‌های بهسازی حافظه
۶۷	نقش تغذیه در سلامت و بهبود حافظه
۶۸	نقش خواب در عملکرد حافظه
۷۰	توصیه‌های کلی برای بهبود حافظه
۷۶	فصل چهارم
۷۶	سبک‌های یادگیری
۸۱	مطالعه اجمالی یا سطحی خوانی
۸۲	مطالعه پژوهشی
۸۲	مطالعه دقیق
۸۲	تکنیک‌های مطالعه و یادگیری
۸۶	اصول اجرای طرح شبکه‌ای
۱۰۴	فصل پنجم
۱۰۴	تمرکز و مطالعه
۱۰۴	مقدمه
۱۰۴	شناسایی و رفع موانع تمرکز
۱۰۵	مرور اهداف و انگیزه‌ها
۱۰۵	کنترل اضطراب
۱۰۶	تقویت روان
۱۰۶	شناسایی و غلبه افکار مزاحم
۱۰۸	استفاده از تکنیک اینجا- اکنون
۱۰۸	افزایش شوق برای یادگیری
۱۰۹	روشهای تقویت تمرکز حواس
۱۱۲	راه‌های ایجاد علاقه نسبت به درس
۱۲۱	یک تمرین برای افزایش تمرکز حواس
۱۲۵	فصل ششم

۱۲۵	.....	سبک های مفید و فعل در کلاس
۱۲۶	.....	روش های حضور فعال در کلاس
۱۲۷	.....	یادداشت برداری داخل کلاس
۱۲۸	.....	فواید یادداشت برداری در کلاس
۱۳۰	.....	از چه چیزهایی یادداشت برداریم؟
۱۳۱	.....	اهمیت جلو نشستن
۱۳۲	.....	نقش فرمان ذهنی
۱۳۴	.....	اصول یادگیری فعال
۱۳۶	.....	تفاوت یادگیرنده ی فعال و یادگیرنده ی منفعل
۱۳۸	.....	فصل هفتم
۱۳۸	.....	تغذیه منسب و یادگیری
۱۳۸	.....	مقدمه
۱۳۸	.....	غذا و تقویت حافظه
۱۳۹	.....	مواد مغذی ضروری برای فعالیت مناسب مغز
۱۴۲	.....	مواد معدنی
۱۴۳	.....	غذاهای کمک کننده به حافظه
۱۴۵	.....	مواد غذایی نامناسب برای مغز
۱۴۵	.....	برنامه غذایی برای ارتقای حافظه
۱۴۵	.....	تأثیر غذا در دوران امتحانات و کنکور
۱۴۹	.....	تغذیه در فصل امتحانات



## مقدمه

بدون تردید انجام مطالعه در جهت نیل به یادگیری اثربخش، یک ضرورت اساسی برای دسترسی به موفقیت‌های تحصیلی است و رشد و شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها و دانش هر انسان، به کمیت و کیفیت مطالعه او بستگی دارد. بر همین اساس هر دانش‌آموز و دانشجو در جهت گذراندن موفق‌آموزی‌ها و گذر از مرز پرسش‌ها، ابهامات و رسیدن به موفقیت تحصیلی، باید با استفاده از روش‌ها و تکنیک‌های مناسب به مطالعه و یادگیری دروس مختلف بپردازد.

در حقیقت، مطالعه همانند انجام هر کار یا فعالیت دیگر، نیازمند استفاده از مهارت‌های مناسب و روش درست است. اگر به دقت بررسی کنیم خواهیم دید که بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل اینکه فاقد مهارت‌های مناسب مطالعه هستند، در فرایند یادگیری دچار مشکلات عدیده‌ای می‌شوند و یکی از دلایل عدم موفقیت و افت تحصیلی برخی از دانش‌آموزان این است که شیوه مطالعه آنها بر طبق روشها و اصول صحیح مطالعه نیست و نه اینکه لزوماً کم مطالعه می‌کنند. رعایت نکردن اصول و روش‌های مناسب مطالعه، موجب پایین آمدن سطح کارایی و بازدهی فراگیران، تضعیف روحیه، کاهش اعتماد به نفس، خستگی و دلزدگی از مطالعه می‌شود.

واقعیت این است که در دنیای امروز که عصر اطلاعات و نبرد اندیشه‌ها و مغزهاست و انسان با انبوه فزاینده اطلاعات اعم از کتاب، مجله، روزنامه و غیره، مواجه است، نمی‌توان با همان روشهای قدیمی پیش رفت. در جهان امروز مطالعه، ضرورت پیشرفت است. بر همین اساس در کتاب حاضر، به تشریح عواملی می‌پردازیم که رعایت آنها در فرایند مطالعه و تحقق سبک‌های یادگیری و راهبردهای آن برای یادگیرندگان، مفید و ضروری به نظر می‌رسد.

# فصل اول

## هدف گذاری

### مقدمه

نخستین سئوالی که در آغاز فرایند مطالعه به ذهن هر فردی خطور می کند این است که هدف از درس خواندن و مطالعه چیست؟ شما به عنوان فردی که خواهان دستیابی به موفقیت هستید باید به اهمیت تعیین هدف در فرایند مطالعه و یادگیری آگاهی داشته باشید.

چرا بیشتر انسانها در مسیر زندگی سرگردان هستند؟

اگر به قصد تهیه بلیط به آژانس مسافرتی مراجعه کنید اولین سئوالی که مطرح می شود این است که مقصد شما کجاست و تا مقصد مشخص نشود بلیطی صادر نمی شود، یعنی باید برای یک مسافرت چند روزه ابتدا مقصد مشخص باشد. اما متأسفانه بیشتر مردم برای سفر زندگی خود هدف و مقصد مشخصی ندارند و این سفر را با بلا تکلیفی و سردرگمی سپری می کنند و در نتیجه نمی توانند آرامش و موفقیت واقعی را تجربه نمایند و از زندگی لذت ببرند.

البته به ظاهر همه انسانها دارای هدف هستند، اما برخی هدفها آنقدر نامشخص، کلی و پراکنده است که نمی توان راه مشخصی برای رسیدن به همه آنها پیدا کرد. بسیاری هم امیدوارند که ناگهان بخت در خانه شان را بکوبد و فرشته اقبال دستشان را بگیرد و در یک چشم به هم زدن به خواسته ها و آرزوهایشان برسند.

افرادی که هدف مشخصی برای خود ندارند محکوم به شکست هستند. آنها مانند کسانی هستند که در قایقی بدون پارو در رودخانه ای خروشان نشسته و بدون اینکه واقعاً

مقصد معینی داشته باشند جریان آب آنها را به این سو و آن سو می برد و وقتی به محل انشعاب رودخانه می رسند نمی دانند کدام مسیر را انتخاب کنند و آب آنها را به سوی پرتگاه و آبشار بزرگی می برد وقتی به خود می آیند که دیگر کاری از دست آنها ساخته نیست و سرانجامی جز سقوط و ناامیدی نخواهند داشت.

شما برای رسیدن به موفقیت باید مقصد خود را پیشاپیش مشخص کنید و طرح و نقشه ای را در دست داشته باشید تا در مسیر زندگی و در کوران حوادث بتوانید مسیر درست را پیدا کنید و به هدف نهایی خود برسید.

شما به عنوان یک دانش آموز باید بالاترین نقطه را در عرصه علم و دانش انتخاب کنید و با قدرت برای رسیدن به آن تلاش کنید. به طوری که حتی اگر به همه هدف خود نیز نرسیدید باز بتوانید جایگاه قابل قبولی کسب نمایید.

اگر هدف بزرگ باشد تلاش ما برای رسیدن به آن بیشتر از حد معمول می شود و توانایی های واقعی خود را کشف می کنیم. به یاد داشته باشید که شرایط فعلی شما بیانگر حداکثر توانایی شما نیست بلکه بزرگی هدفهایی که در سر می پرورانید نشان دهنده توانایی شماست، بنابراین شما باید به هدفهای بزرگ و متعالی فکر کنید.

تعیین هدف باید با آگاهی از توانمندی های فردی و منطقی باشد. بعضی از هدفها، اضطراب زا هستند و بیش از آن که عامل تلاش باشند، به صورت مانع تحقق هدف و پیشرفت فرد عمل می کنند. به همین دلیل لازم است به اهدافتان با دقت بیشتر بیندیشید، بر روی اهداف اولیه دوباره تمرکز و توجه کنید و در صورت نیاز آنها را مورد بازنگری قرار دهید. در ادامه به برخی از موارد مهم در ارتباط با تعیین اهداف، اشاره می شود.

### اهداف شما باید روشن و واضح باشند

سعی کنید هیچگاه در اهداف خود دچار سردگمی و ابهام نشوید و میدان درس خواندن و کنکور را به عنوان نمونه ای از عرصه های زندگی تصور کنید. روشنی و ارزشمندی هدف، مستلزم آگاهی شما از کم و کیف کاری است که می خواهید انجام دهید. اگر در

اهداف و انگیزه هایتان دچار شک و ابهام می شوید به احتمال زیاد اهدافتان بیش از آنکه درونی باشند به عوامل بیرونی بستگی دارند. به عبارت ساده تر، به جای آنکه از خود درس خواندن و یادگیری لذت ببرید، بیشتر به خاطر عواملی چون، جایزه و پاداش، جلب رضایت والدین و اطرافیان، گرفتن مدرک و غیره فعالیت می کنید. این عوامل بد نیستند و تاحدی هم وجودشان لازم است ولی تاثیر آنها، هیچ گاه به پای انگیزه های درونی نمی رسد. در واقع شما باید با اهداف روشن و بدون ابهام مبتنی بر انگیزه های درونی حرکت کنید، چرا که این گونه اهداف روشن و چراغ راه شما در رسیدن به موفقیت هستند.

### به حداقل رضایت ندهید

بعضی از افراد هم در فعالیت و هم در نتیجه، به حداقل رضایت می دهند. این افراد بیشتر به دنبال شانس و اقبال هستند. به طور مثال در دوران تحصیل، دانش آموزانی هستند که با آرزو و خیال درس می خوانند. دل بستن به این که سؤالات امتحان آسان باشد، بتوان سر جلسه تقلب کرد، حداقل نمره ی قبولی کسب شود و... نمونه هایی از افکار سهل انگارانه و غیر منطقی هستند. در کنکورها هم نمونه های چنین افکاری دیده می شود. مثلاً اینکه چگونه پاسخنامه کنکور را علامت بزیند تا حداقل نتیجه را بگیرد، برای برخی از افراد سوژه ی جالبی محسوب می شود. آنها حتی درصدی هم برای احتمال اشتباه در کامپیوترهای علامت خوان در نظر می گیرند. آنها همچنین از معلمان و کسانی که فقط کلیدها و کلیشه ها را برای علامت زدن گزینه ها آموزش می دهند، استقبال می کنند. در صورتی که در شرایط فعلی کنکور و فضای رقابتی شدید، کسانی که به حداقل ها رضایت می دهند نباید منتظر کسب نتیجه مطلوب باشند. به خصوص اینکه آنها در ارزیابی موقعیت و تواناییهای خود هم دچار اشتباه می شوند. مثلاً دانش آموزی که فکر می کند در امتحان نمره ۱۰ کسب می کند، معمولاً نمره ای کمتر از پیش بینی خود، به دست می آورد.

### تلاش و انگیزه شما باید با اهداف شما مطابقت داشته باشد

هدف و انگیزه شما چقدر با تلاش هایتان تطابق دارد؟ آیا به اندازه حرفه ایان جدی هستید و عمل می کنید؟ اگر احساس کردید حضور شما در کنکور بیش از آن که برای

خودتان مهم باشد برای دیگران مهم است و یا صرفاً به این دلیل در کنکور حضور دارید که دیگران هم این کار را می‌کنند، همین امروز این رویه خود را تغییر دهید. هیچ عاملی اعم از جو زندگی، انتظار اطرافیان، تبلیغات و سایر شرایط نباید شمارا به این مسیر کشانده باشد. باید خودتان آگاهانه قدم به میدان کنکور بگذارید. در حقیقت کنکور می‌تواند فرصتی باشد برای محک زدن خودتان در زندگی و این که چقدر برای اهدافتان ارزش قائلید و برای آن سرمایه گذاری عملی می‌کنید.

### موفقیت خود را قطعی ندانید

خیلی از دانش آموزانی که انگیزه‌های بالا و آمادگی‌های درسی خوبی دارند، هدف خود را در کنکور، قبولی صددرصد قرار می‌دهند. بسیاری از دانش آموزان دیگر هم می‌خواهند به هر نحو ممکن قبول شوند، حتی اگر شده رشته‌ی پایین‌تر، دوست دارند بلاخره در پایان کار مهر قبولی در پیشانی آنها هم بخورد. باید بگوییم که چنین هدفی، هدف منطقی نیست، این، از جمله اهدافی است که ایجاد اضطراب می‌کند. شما در حین فعالیت و تا قبل از کنکور فشار روانی زیادی را باید تحمل کنید که نتیجه آن اضطراب غیر قابل کنترل است، علاوه بر آن، اگر هدف را موفقیت حتمی قرار دهید و به آن نرسید، لطمه‌ی زیادی می‌خورید. در واقع اگر هدف تلاش‌های خود را موفقیت حتمی قرار دهید باید استرس و اضطراب ناشی از آن را هم بپذیرید.

### منطقی ترین هدف را تعیین کنید

چه چیزی باید هدف قرار گیرد؟ بهترین و منطقی ترین هدف چیست؟ آیا می‌توان هدفی انتخاب کرد که کمتر اضطراب‌زا باشد؟ هدف را حداکثر استفاده از توانایی‌های خودتان قرار دهید. اگر هدف حداکثر استفاده از توانایی‌ها و قابلیت‌ها باشد، هم تلاش و هم شکست و پیروزی، معنای دیگری پیدا می‌کنند. کسی که به جای فرار از واقعیت‌ها و ارتباط دادن دلایل شکست و پیروزی به عوامل بیرونی، بر توانایی‌های خود تمرکز می‌کند، در واقع انتظاراتش را از خودش بالا می‌برد و سعی می‌نماید بیشتر کوشش کند.

فرض کنید همین امروز امتحانات پایان سال تحصیلی و یا کنکور تمام شده است و شما بعد از آزمون منتظر اعلام نتیجه هستید. معمولاً در چنین شرایطی، انسان فرصتی پیدا می کند تا نگاهی به پشت سر بیندازد و ببیند چه کرده است و چه اتفاقاتی افتاده است. فرض کنید امروز همان روز است. به جای آن که در چنین روزی این کار را انجام دهید، همین الان نگاهی به گذشته و حال خود کنید.

### هدف را بر مبنای حداکثر استفاده از تواناییهای خودتان تنظیم کنید

اگر هدف را حداکثر استفاده از تواناییهای خودتان قرار دهید در واقع وارد میدانی می شوید که حریف مقابل خودتان هستید. به جای ایراد گرفتن به در و دیوار، اول سعی کنید تکلیفتان را با خودتان روشن کنید. به جای آن که بعد از امتحانات یا کنکور تاسف بخورید که چرا همه تلاشتان را نکرده اید، همین الان کمربندها را سفت تر ببندید و به جای سپردن احتمال موفقیت به حوادث و شانس، منطقی و واقع بینانه حرکت کنید. چنین هدفی به شما کمک می کند اضطراب را با تلاش کنترل نمایید. یعنی بپذیرید اگر بیشتر فعالیت کنید، از خودتان راضی تر خواهید بود و این باعث کاهش اضطراب شما می شود. بنابراین نوع هدف در همه ابعاد فعالیت و تلاش شما تاثیر می گذارد. شما باید هدف را حداکثر استفاده از تواناییهای خودتان قرار دهید تا هم برای تلاش انگیزه بیشتری داشته باشید و هم بتوانید به شکست و پیروزی منطقی تر نگاه کنید.

### قبل از تعیین هدف باید بدانید که شما خود بوجود آورنده تجربه هایتان هستید.

شما خودتان باید مسئولیت زندگی تان را بپذیرد. اینکه بگویید چرا و چگونه زندگی این گونه است، به مسئولیت شما بر می گردد که نباید از آن شانه خالی کنید. هرگز نقش یک قربانی را بازی نکنید و از وقایع گذشته برای خود بهانه سازی نکنید. هر انتخابی نتایج و عواقبی دارد، زمانی که شما رفتار یا فکر خاصی را انتخاب می کنید، در حقیقت خود شما نتایج و عواقب آن را انتخاب کرده اید.

زندگی به عمل شما پاداش می دهد.

به یاد داشته باشید که به افکار بدون عمل، در این جهان اهمیتی داده نمی‌شود. آگاهی، درک و درایت خود را به فعالیت‌های هدف دار، با معنی و سازنده مبدل کنید، در غیر این صورت ارزشی نخواهد داشت. خود یا دیگران را باید بر اساس عملکرد ارزیابی کنید نه خواسته‌ها و گفته‌ها. برای خروج از وضعیت کنونی و برای رسیدن به خواسته‌ها و هدف‌ها، باید سختی و زحمت را تحمل کنید.

به طور خلاصه ویژگی‌های اهداف خوب عبارتند از :

- دقیق و مشخص باشد.
  - واقع بینانه و قابل دستیابی باشد
  - واضح و مشخص و همراه با جزئیات باشد.
  - قابل انعطاف باشد
  - قابل کنترل و اندازه گیری باشد
  - زمان مورد نیاز برای رسیدن به آن مشخص باشد
  - با توانایی‌ها و علایق و امکانات شما هماهنگ باشد.
  - بر مبنای چشم و هم چشمی انتخاب نشده باشد
  - منطبق بر ارزش‌ها باشد.
  - بدون تکیه بر عوامل خارجی باشد.
  - قابل تقسیم و شکسته شدن به اجزا و مراحل کوچکتر باشد.
  - قابل اجرا و دست یافتنی باشد
  - با شناخت دقیق و عمیق انتخاب شده باشد
- معمولاً افراد در انتخاب هدف به چهار گروه تقسیم می‌شوند:

۱- گروهی از انسان‌ها در زندگی هیچ هدف مشخصی ندارند

این افراد معتقدند هر چه پیش آید خوش آید، آنها مانند بادبادکی هستند که نخ آن در دست دیگران است و این دیگران هستند که آنها را به هرسویی که می‌خواهند می‌برند.

۲- گروهی از انسان‌ها هدف‌هایی را انتخاب می‌کنند که بسیار ساده و پیش پا افتاده است و با کمترین تلاش به آن دست می‌یابند.

آنها خود را دست کم می‌گیرند و از استعدادها و توانایی‌های خود به شکل مطلوب استفاده نمی‌کنند. طبیعی است که این افراد به آنچه که لایق و شایسته آنهاست نخواهند رسید، مثل این که دانش آموز با استعدادی هدف خود را قبولی با معدل ۱۰ یا ۱۱ قرار دهد.

۳- گروهی از انسان‌ها هدف‌هایی را انتخاب می‌کنند که امکان دست‌یابی به آن برای آنها تقریباً غیر ممکن است.

مثلاً کسی که نایبناست بخواهد در مسابقه اتوموبیل رانی قهرمان شود. طبیعی است چنین فردی هر چه تلاش کند بی‌ثمر خواهد بود و جز شکست و ناامیدی و از دست دادن اعتماد به نفس حاصلی در بر ندارد.

۴- اما دسته دیگری از انسان‌ها هستند که هدف‌های عالی و خوب متناسب با استعدادها و تواناییهای خود انتخاب می‌کنند و با تلاش بی‌وقفه به دنبال آن می‌روند.

اینها افراد موفق در جامعه هستند. متأسفانه درصد کمی از جامعه را این افراد تشکیل می‌دهند و بیشتر افراد یا تصمیم منطقی نمی‌گیرند و یا برای دستیابی به آن تلاش لازم را نمی‌کنند.

### انواع هدف

اهداف را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد:

اهداف بلند مدت، اهداف میان مدت، اهداف کوتاه مدت و اهداف آنی

**اهداف بلند مدت:**